

A person in athletic wear stands on a grassy hill, looking out over a bay towards a coastline under a sunset sky. The sun is a bright circle in the upper center of the frame. The overall mood is contemplative and inspiring.

werkboek  
**SHIFT HAPPENS**  
UPGRADE JOUW OVERTUIGINGEN

**BE RIGHT BACK**  
Unwire.Rewire.Inspire



# Doel van het werkboek

Sta je er wel eens bij stil hoe jouw gedachten jouw leven sturen?

Hoe ze soms je keuzes en gedrag beïnvloeden, zonder dat je het doorhebt?

**Dit werkboek is gemaakt om je bewust te maken van die onzichtbare obstakels - je belemmerende overtuigingen.**

Met Shift Happens ga je leren wat deze gedachten zijn, waar ze vandaan komen en hoe ze jouw dagelijkse leven beïnvloeden.

Maar misschien nog belangrijker: je gaat ontdekken op welk thema je het meest belemmerd wordt. Zodat je daarmee kunt beginnen om de meeste winst te behalen.



Dit werkboek is geen sprint, maar helpt je om:

1. **Je gedachten beter te begrijpen:** Zie hoe je gedachten jouw keuzes en gedrag sturen.
2. **Bewust te worden van je overtuigingen:** Herken welke patronen je onbewust klein houden.
3. **Te ontdekken waar jouw grootste blokkades liggen:** Ontdek via een quiz welke thema's een belangrijke rol spelen in jouw leven.
4. **Gericht je eerste stap te zetten:** Kies waar je wilt beginnen en werk stap voor stap aan positieve verandering.

**ONTHOUD:**

**HET DOEL IS NIET OM ALLES DIRECT OP TE LOSSEN, MAAR OM INZICHT EN BEWUSTWORDING TE CREËREN.**

**HET IS HET STARTPUNT VAN HET LEREN KENNEN VAN JEZELF EN HET HERKENNEN VAN WAT JOU TEGENHOUDT.**

**DAARMEE LEG JE DE BASIS VOOR EEN GEZONDER, GELUKKIGER EN AUTHENTIEKER LEVEN.**



# Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek is jouw gids om inzicht te krijgen in de gedachten die je tegenhouden. Het is geen race of verplichting – dit werkboek is er om je te helpen: op jouw tempo, in jouw tijd.

**LEES HOE JE HET BESTE AAN DE SLAG KUNT GAAN ↓**

**Pak een rustig moment**

Zorg dat je een plek hebt waar je je kunt concentreren. Dit werkboek draait om eerlijk naar jezelf kijken, dus geef jezelf de ruimte

**Neem je tijd**

Neem de tijd om de informatie door te lezen en de opdrachten te doen. Sommige inzichten kunnen confronterend zijn. Stop als het te veel wordt en ga verder wanneer het goed voelt.

**Schrijf het van je af**

Gebruik een notitieboek om je gedachten op te schrijven. Dit proces helpt je bewust te worden van je gedachtengang.

**Wees lief voor jezelf**

Je hoeft niet alles in één keer op te lossen. Het gaat erom dat je begint met ontdekken wat je tegenhoudt.

# Inhoud

---

## 1 Belemmerende overtuigingen

Leer wat belemmerende overtuigingen zijn, hoe ze ontstaan en hoe ze jouw keuzes en gedrag beïnvloeden

## 2 De quiz

Beantwoord 50 stellingen en ontdek op welk levensgebied jouw overtuigingen de meeste invloed hebben

## 3 Zet de eerste stappen

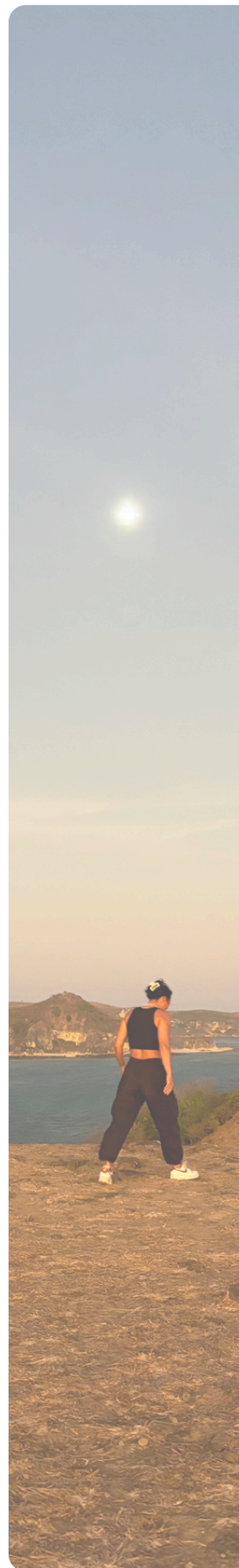
Ga aan de slag met drie praktische opdrachten om de eerste stap te zetten om jouw belemmerende gedachten te doorbreken

## 4 Kijk vooruit

Krijg inzicht in jouw volgende stappen en hoe je gericht aan de slag kunt met je belemmerende overtuigingen

## Bijlagen

Hier vind je de thema's volledig uitgeschreven en praktische opdrachten om je belemmerende overtuigingen verder te onderzoeken en actief aan de slag te gaan



# 01

---

## BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

Sta je er wel eens bij stil hoe jouw gedachten jouw leven sturen?

Hoe bepaalde overtuigingen soms je keuzes en gedrag beïnvloeden, zonder dat je het doorhebt?

In dit hoofdstuk nemen we je mee in de wereld van **belemmerende overtuigingen**.

Je ontdekt wat ze zijn, hoe ze jouw keuzes en gedrag beïnvloeden, en – nog belangrijker – hoe je ze kunt herkennen.

**Want je kunt pas echt iets veranderen als je eerst ziet wat je in de weg staat.**



## WAT ZIJN BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN?

Stel je voor dat je een bril draagt. Niet zomaar een bril, maar eentje met gekleurde glazen. Alles wat je ziet, wordt door die glazen beïnvloed.

Misschien kleurt de wereld een beetje grauw of zie je dingen niet zo scherp als je zou willen.

**Belemmerende overtuigingen zijn als die gekleurde glazen: ze bepalen hoe jij de wereld om je heen ziet, maar ook hoe je naar jezelf kijkt.**

Een belemmerende overtuiging is simpel gezegd een gedachte die jou tegenhoudt. Het is een overtuiging die jou bijvoorbeeld vertelt dat iets niet mogelijk is, dat je iets niet kunt of dat je niet goed genoeg bent.

Het zijn die kleine stemmetjes in je hoofd die fluisteren: "Je gaat dit toch nooit kunnen" of "Wat zullen anderen wel niet denken?".

## HOE ONTSTAAN BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN?

Belemmerende overtuigingen ontstaan niet zomaar. Vaak komen ze voort uit dingen die je hebt meegemaakt of gehoord, vooral toen je jonger was.

Misschien zei een leraar ooit dat je “niet creatief was” of kreeg je thuis te horen dat je “niet zo moest dromen, maar gewoon praktisch moest blijven.”

Deze opmerkingen blijven hangen en groeien uit tot overtuigingen.

Denk eens na:

Welke boodschappen heb jij van anderen meegekregen die je nu als waarheid beschouwt?

Heb je ooit gedacht:

“Ik moet altijd hard werken om iets waard te zijn”

of

“Als ik fouten maak, stel ik iemand teleur”?

## **HOE BEÏNVLOEDEN ZE JOUW KEUZES EN GEDRAG?**

Belemmerende overtuigingen zijn dus als een bril. Alles wat je ziet, voelt en doet wordt erdoor beïnvloed. Als je gelooft dat je niet goed genoeg bent, zie je elke kans door je brillenglazen die je zullen laten geloven dat je niet goed genoeg bent.

Misschien wijs je een nieuwe uitdaging af omdat een belemmerende overtuiging zegt dat je het niet kunt, terwijl je het eigenlijk wél wilt proberen.

## **WAAROM ZIJN ZE ZO HARDNEKKIG?**

Het lastige aan belemmerende overtuigingen is dat ze vaak in je jeugd ontstaan, wanneer je nog volop bezig bent jezelf en de wereld te begrijpen. Als kind neem je veel dingen aan als vanzelfsprekend, zeker wanneer ze komen van mensen die belangrijk voor je zijn, zoals ouders, leraren of vrienden.

Het kan zijn dat een docent ooit zei dat je niet goed was in wiskunde of hoorde je thuis vaak: "Geld groeit niet aan bomen."

**Deze uitspraken blijven hangen, omdat je ze niet bewust hebt gekozen maar hebt overgenomen.**

Ze vormen de basis van wat je over jezelf en de wereld bent gaan geloven.

Naarmate je ouder wordt, voelen deze overtuigingen als feiten, simpelweg omdat je er jarenlang mee hebt geleefd. Hierdoor is het moeilijk om ze te herkennen en te veranderen – je bent er zo aan gewend geraakt dat je ze als de waarheid bent gaan zien.

**En daar ligt de uitdaging: beseffen dat deze overtuigingen niet de waarheid zijn, maar slechts een verhaal dat je jezelf vertelt. Een aanname dus, die je kan veranderen.**

Stel je voor dat je een muur om jezelf heen hebt gebouwd om jezelf veilig te houden. Die muur werkte vroeger misschien goed, maar nu houdt hij je tegen om verder te groeien.

Belemmerende overtuigingen zijn precies dat: muren die je ooit hebt gebouwd, maar die je nu niet meer nodig hebt.

## HOE HERKEN JE JOUW BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN?

De eerste stap om met belemmerende overtuigingen aan de slag te gaan, is ze **herkennen**.

Dat klinkt misschien simpel. Maar zoals ik al zei, zitten overtuigingen vaak zo diep in je systeem dat je ze als waarheid aanziet en je ze jouw gedrag beïnvloeden zonder dat je het door hebt.

Denk eens na over de momenten dat je iets niet durfde of niet deed. Wat zei je tegen jezelf?

“Ik ben niet slim genoeg.”  
“Wat als ik faal?”  
“Ik heb hier geen talent voor.”

Dat zijn jouw belemmerende overtuigingen. Je herkent je belemmerende overtuigingen aan de negatieve gedachten die je tegenhouden om iets te doen, zelfs als je het graag wilt.

## JOUW DOEL VOOR DIT WERKBOEK:

# Bewustwording & Inzicht

Dit werkboek is geen magische oplossing die al je problemen in één klap oplost. Maar het is wel een belangrijk **startpunt**.

Hier begin je met het herkennen van gedachten die je tegenhouden. Zo kun je er bewuster naar kijken. Waardoor je ze kan ombuigen naar overtuigingen die beter bij je passen.

In dit werkboek ga je:

- **Leren wat jouw belemmerende overtuigingen zijn;**
- **Ontdekken op welke gebieden in je leven ze invloed hebben;**
- **Een helder overzicht krijgen van de mentale blokkades die je wilt aanpakken.**

Voor nu is het genoeg om nieuwsgierig te zijn naar die stemmetjes in je hoofd.

Waar komen ze vandaan?

En wat proberen ze je te vertellen?

Dit is jouw kans om eerlijk te kijken naar wat je denkt en voelt. Geen oordeel, geen druk – alleen ruimte om te ontdekken.

Klaar om te beginnen? Laten we die muur samen afbrokkelen.

**Eén steen tegelijk.**



# 02 DE QUIZ

Nu je weet wat belemmerende overtuigingen zijn en hoe ze ontstaan, gaan we een stap verder. Om je overtuigingen helder te krijgen, is het handig om ze te ordenen.

Want laten we eerlijk zijn: in je hoofd kan het soms flinke chaos zijn aan gedachten.

Door te werken met thema's krijg je overzicht. Je kunt zien welke gebieden in je leven het meest worden beïnvloed door die overtuigingen.

En dat is belangrijk, want overzicht brengt **rust én richting**.



## **WAAROM THEMA'S?**

Stel je voor dat je probeert een groot huis op te ruimen. Als je zonder plan aan de slag gaat, voelt het **overweldigend**.

Maar wat als je kamer voor kamer werkt?

Eerst de keuken, dan de woonkamer en daarna de slaapkamer.

Plots voelt het **haalbaar**. Hetzelfde geldt voor belemmerende overtuigingen.

**Door je overtuigingen te koppelen aan thema's, krijg je beter inzicht in waar je belemmerende overtuigingen zitten.**

Het helpt je om de verschillende gebieden in je leven – zoals werk, relaties of persoonlijke groei – één voor één te bekijken.

En het mooie is: je zult merken dat bepaalde overtuigingen steeds terugkomen in meerdere thema's.

Dat maakt het niet alleen inzichtelijk, maar ook **krachtiger om aan te pakken**.

## **DE SHIFT HAPPENS QUIZ**

Om je te helpen inzicht te krijgen in jouw belemmerende overtuigingen, heb ik een quiz samengesteld.

Je krijgt 50 stellingen te zien en bij elke stelling geef je aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.

Aan het einde van de quiz krijg je een overzicht van het thema dat de meeste invloed heeft op jouw leven op dit moment.

Met deze resultaten kun je gefocust aan de slag. Zo wordt het makkelijker om je overtuigingen stap voor stap te onderzoeken en aan te pakken.

Let op! Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken - deze quiz geeft je een duidelijke richting voor jouw eerste stappen.

## HOE WERKT DE QUIZ?

Het doel van deze quiz is om inzicht te krijgen in welk thema jouw belemmerende overtuigingen het meest aanwezig zijn.

De quiz bevat 45 stellingen. Bij elke stelling geef je aan in hoeverre deze gedachte een rol speelt in jouw leven, op een schaal van 1 tot 5:

- 1: Nooit
- 2: Nauwelijks
- 3: Soms
- 4: Vaak
- 5: Heel vaak

Start de  
Quiz!



# 03

## ZET DE EERSTE STAPPEN

Top! Als het goed is, heb je de quiz afgerond en weet je nu bij welk thema jouw belemmerende overtuigingen het meeste invloed hebben.

Dit is een belangrijke stap, want nu weet je waar je je als eerste op kan focussen!

In dit hoofdstuk gaan we de eerste stappen zetten richting het doorbreken van overtuigingen die niet langer bij jou passen met drie praktische opdrachten.

Sta jezelf toe om nieuwsgierig te zijn, om fouten te maken en om te leren. Dit is jouw kans om oude overtuigingen los te laten en stap voor stap richting een vrijer en krachtiger leven te bewegen.



Oké, voordat we gaan beginnen wil ik dat je één ding goed onthoudt: **het is belangrijk om het overzichtelijk en haalbaar te houden.**

Begin dus met **maximaal één of twee thema's**. Kies de thema's die volgens de quiz het meest opvallen of die voor jou het belangrijkste voelen. Zo hou je het behapbaar en kun je je volledig richten op het ombuigen van de overtuigingen die de grootste impact hebben op jouw leven.

Mocht je meer willen weten over een bepaald thema? De vijf thema's staan in de bijlagen uitgebreid beschreven.

Neem de tijd voor de opdrachten. Het is niet erg als je ze in kleine stappen doet.

Het gaat erom dat je eerlijk naar jezelf kijkt.

Pak je notitieboek erbij en ga aan de slag!

## **Opdracht 1: Schrijf je meest voorkomende gedachte op**

Doel van de opdracht: Herkennen van een terugkerende beperkende overtuiging.

Denk aan een moment waarop je iets niet durfde of ergens tegenop zag. Wat dacht je op dat moment? Schrijf deze gedachte op in één zin. Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg."

Stel jezelf deze vragen:

- Waar komt deze gedachte vandaan?
- Wie heeft dit ooit tegen mij gezegd? of Wie heeft mij ooit het gevoel gegeven dat het zo is?
- Is dit écht een feit of is het een mening die ik ben gaan geloven?

### **Het resultaat:**

Je hebt een overtuiging opgeschreven die vaak in je hoofd opkomt. Dit betekent dat je je al bewuster bent van hoe je denkt. Dat bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

## **Opdracht 2: Draai je overtuiging om**

Doel van de opdracht: Leren hoe je een belemmerende gedachte kunt vervangen door een positieve.

Neem een overtuiging die je hebt opgeschreven in opdracht 1 en draai deze om naar iets positiefs.

Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg" wordt "Ik leer en groei met elke ervaring."

Schrijf de **nieuwe** overtuiging 3 keer op. Noteer daarna hoe het voelt om deze positieve gedachte te lezen en of je er iets mee kunt in je dagelijks leven.

### **Het resultaat:**

Je hebt een nieuwe, positieve overtuiging geformuleerd. Als je merkt dat het voelt alsof deze nieuwe overtuiging steeds echter voelt, ben je al bezig om je denkpatroon te veranderen. Lekker bezig!

Mocht je dat gevoel nog niet hebben: dat is volkomen logisch gezien je de oude overtuiging waarschijnlijk al een aantal jaar hebt geloofd... Dat kan je niet ineens veranderen, dat gaat stapje voor stapje.

### **Opdracht 3: Vind bewijs dat de nieuwe overtuiging klopt**

Doel van de opdracht: Bewijzen vinden die jouw nieuwe overtuiging ondersteunen.

Neem de nieuwe overtuiging die je in opdracht 2 hebt opgeschreven.

Zoek drie voorbeelden uit je leven die bewijzen dat deze overtuiging klopt. Denk aan een moment waarop je iets hebt bereikt, een compliment dat je hebt gekregen of een situatie waarin je sterker, slimmer of vaardiger was dan je dacht. Vraag eventueel aan mensen die je goed kent en vertrouwt of zij met jou mee kunnen denken.

Hoe voelt het om bewijs te verzamelen dat je nieuwe overtuiging waar kan zijn? Wat kun je doen om deze overtuiging vaker te bevestigen in je dagelijks leven?

#### **Resultaat:**

Je hebt drie bewijzen gevonden die jouw nieuwe overtuiging ondersteunen. Dit laat zien dat je al bezig bent om je gedachten in een positieve richting te sturen. Als je merkt dat je je hierdoor sterker of meer zelfverzekerd voelt, ben je een belangrijke stap verder in het versterken van deze nieuwe overtuiging en het doorbreken van oude patronen.

# 04 **KIJK VOORUIT**

Yes!

Je hebt de eerste stappen gezet door inzicht te krijgen in de overtuigingen die je tegenhouden.

Als het goed is heb je door dit werkboek je **bewustzijn vergroot** en **helderheid gekregen** over welke thema's in jouw leven aandacht verdienen.

Maar dit is nog maar het begin want...



## **...Je staat nu op een kruispunt**

Je kunt blijven waar je bent – met de inzichten die je hebt opgedaan – of je kunt verdergaan.

Dieper graven.

Je blokkades echt aanpakken.

## **Stel je eens voor hoe het zou voelen om niet langer vast te zitten in die beperkende gedachten?**

Maar vrij te zijn om de keuzes te maken die écht bij jou passen.

Het echte werk – het loslaten van oude overtuigingen en het bouwen van nieuwe – ligt nog voor je.

## **Wil je écht verandering in je leven brengen?**

Dan is er iets speciaals voor je ↓

Be Right Back is volop bezig met het ontwikkelen van een serie **praktische werkboeken**, elk gericht op één specifiek thema: carrière & studie, relaties, persoonlijke groei, geld en zelfbeeld.

Elk werkboek neemt je stap voor stap mee in het ombuigen van je belemmerende overtuigingen naar overtuigingen die jou wél vooruit helpen – zodat je eindelijk kunt bouwen aan het leven waar je van droomt.

Deze werkboeken zijn net zo **praktisch en overzichtelijk** als dit werkboek. Je krijgt tips, tools en concrete opdrachten waarmee je aan de slag kunt.

Het mooiste? De technieken die je leert, kun je keer op keer toepassen. Bij elke nieuwe uitdaging of levensfase blijf jij in controle over je gedachten en overtuigingen.

**Geen belemmeringen meer die je tegenhouden, maar overtuigingen die je versterken.**

**MELD JE NU AAN!**

## **WAT IS BE RIGHT BACK?**

Be Right Back is **jouw community** voor persoonlijke groei.

Het doel is om elkaar te **helpen en ondersteunen** bij het creëren van een leven dat écht bij jou past.

We geloven in een **praktische & stapsgewijze aanpak** die je helpt om vanuit inzicht naar actie te gaan.

Het framework – **Unwire, Rewire en Inspire** – is ontworpen om je niet alleen op een praktische manier inzicht te geven in je gedachten, maar ook om je de tools te bieden om die gedachten - en zo je leven - actief te veranderen.

Het framework werkt als volgt:

- **Unwire:** Ontdek welke overtuigingen je tegenhouden en waar ze vandaan komen. Dit is de fase waarin je dieper graaft en patronen doorbreekt die niet meer bij je passen. Het werkboek Shift Happens valt onder deze fase.
- **Rewire:** Bouw nieuwe, helpende overtuigingen die je ondersteunen in jouw groei en doelen. Hier ga je actief werken aan het herprogrammeren van je gedachten.
- **Inspire:** Zet je nieuwe gedachten om in actie en creëer een leven dat aansluit bij jouw waarden, dromen en ambities waarmee je anderen zal inspireren hetzelfde te doen.

Met dit framework maak je een blijvende verandering in hoe je denkt, voelt en handelt – zonder dat het overweldigend wordt.



---

# REMEMBER

Doe het voor jezelf. Jouw wereld wordt mooier zodra je je eigen kijk op dingen verandert. In elke situatie zijn er altijd twee kanten: iets kan **goed** voelen, maar ook **fout** lijken. Het is aan jou hoe je het bekijkt. Kies je ervoor om je volgende gedachte te baseren op **liefde** of laat je **angst** de overhand nemen?

Niemand kan jouw kijk op de wereld voor jou veranderen. Dat komt omdat niemand precies weet hoe jij de wereld ziet. Iedereen kijkt vanuit zijn eigen perspectief en kan jou daarom nooit helemaal begrijpen. Wat je wél kunt doen, is mensen zoeken – online of in het echt – die je inspireren. Mensen die je laten zien wat er allemaal mogelijk is en je zo helpen je blik te verruimen.

En als laatste wil ik je een quote meegeven van Dan Koe:

“If you don’t create a career, society will give you one.  
If you don’t create a purpose, society will give you one.  
If you don’t create an identity, society will give you one.  
Every bit of information you process is programming your mind for success or failure. Be intentional.”

# BE RIGHT BACK

Even aan mezelf werken



Volg Be Right Back op Social Media en onze blog!



Meld je aan voor  
de nieuwsbrief



# Bijlagen



# DE 5 THEMA'S

In dit deel van de bijlagen gaan we dieper in op de vijf grote thema's die vaak worden beïnvloed door belemmerende gedachten:

1. Carrière/studie
2. Relaties
3. Persoonlijke Groei
4. Geld
5. Zelfbeeld

Elk van deze thema's speelt een cruciale rol in hoe we ons leven ervaren en welke keuzes we maken.

Tip: lees één en maximaal twee van de thema's en ga daar eerst mee aan de slag. Het kan te overweldigend zijn om direct over alle thema's te lezen.



# CARRIÈRE & STUDIE

*Hoe overtuigingen je keuzes sturen*



Bij carrière hoort ook je studie, omdat deze een grote basis vormt voor je carrière. We kiezen onze studie vaak in onze pubertijd, waarin we eigenlijk nog niet eens weten wie we zelf zijn.

Laat staan dat we een keuze maken die bij ons past. Vandaar dat ik het over zowel carrière als studie wil hebben bij dit thema.

Carrière en studie draaien allebei om de richting die je jezelf geeft in je leven.

Het lijkt soms simpel: je studeert of werkt om vooruit te komen. Maar de keuzes die je maakt – of juist niet maakt – worden vaak beïnvloed door onbewuste overtuigingen.

Misschien volg je een studie die eigenlijk niet bij je past. Je koos deze studie omdat het veilig voelde. Het kan zijn dat mensen zeiden dat er een hoge baangarantie is. Of je maakte deze keuze omdat anderen dit van je verwachtten.

Of misschien twijfel je constant aan je vaardigheden en stel je grote dromen uit omdat je denkt dat je er niet klaar voor bent.

Of je nu nog studeert, net bent afgestudeerd, of al een baan hebt: belemmerende overtuigingen kunnen je remmen om echt te kiezen voor wat je gelukkig maakt.

## Veel voorkomende belemmeringen

- "Ik moet een studie of baan kiezen die veilig is en zekerheid biedt, ook al past het niet bij mij."
- "Als ik faal op school of werk, laat ik iedereen om me heen teleurstellen."
- "Succes betekent een diploma of een goedbetaalde baan, anders stelt het niets voor."
- "Ik ben niet slim genoeg om een betere studie of carrière aan te durven."
- "Als ik nu van richting verander, is alles wat ik heb gedaan verspild."

## Hoe herken je belemmeringen in dit thema?

Dit zijn een paar signalen dat overtuigingen over studie of carrière je mogelijk tegenhouden:

- Je volgt een studie of baan omdat het van je verwacht wordt, niet omdat het bij je past.
- Je voelt je vastgeroest in je keuzes en durft geen nieuwe richting op te gaan.
- Je stelt grote beslissingen uit uit angst om fouten te maken.
- Je meet je eigenwaarde aan prestaties zoals cijfers, diploma's of promoties.
- Je voelt druk om te blijven presteren, zelfs als het je ongelukkig maakt.
- Als je jezelf hierin herkent, kan het helpen om de overtuigingen achter deze gevoelens te onderzoeken.

## **Waardoor ontstaan deze overtuigingen?**

De overtuigingen die je hebt over werk of studie worden vaak gevormd door je omgeving en wat je vroeger hebt geleerd.

Misschien hoorde je thuis dat je “een goede opleiding nodig hebt om iets te bereiken in het leven” of “dat hard werken altijd boven alles gaat”.

De maatschappij legt ook veel druk door succes te koppelen aan status, diploma's en een hoog salaris.

Het idee dat er maar ‘één juist pad’ is om je doelen te bereiken – eerst studeren, dan werken, dan carrière maken – kan ervoor zorgen dat je niet durft af te wijken van wat als ‘normaal’ wordt gezien.

Deze overtuigingen ontstaan vaak ongemerkt, maar ze kunnen je keuzes sturen, zelfs als ze eigenlijk niet meer bij jou passen.

## En wat nu?

Als je merkt dat belemmerende overtuigingen je werk of studie beïnvloeden, kun je beginnen met het creëren van helderheid en het zetten van kleine stappen.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat zou ik doen als ik volledig mocht kiezen op basis van wat mij gelukkig maakt?
- Welke vaardigheden of talenten gebruik ik nu te weinig?
- Hoe zou mijn ideale werk- of studiesituatie eruitzien?
- Wat kan ik vandaag doen om dichterbij mijn doel te komen?

Door deze vragen te beantwoorden, krijg je inzicht in wat je tegenhoudt en waar je naartoe wilt.

Je werk of studie zou geen bron van (negatieve) stress moeten zijn. Het zou juist een plek moeten zijn waar je groeit en voldoening vindt.

Het begint met bewustwording van wat je echt belangrijk vindt en hoe je dit kunt combineren met je verantwoordelijkheden.

Door je overtuigingen te onderzoeken en stap voor stap veranderingen aan te brengen, kun je een werk- of studierpad kiezen dat niet alleen bijdraagt aan je succes, maar ook aan je geluk.

Het draait niet om perfecte keuzes, maar om keuzes die goed voelen voor jou.

# RELATIES

*Hoe overtuigingen jouw verbinding beïnvloeden*



Relaties zijn de kern van ons leven. Of het nu gaat om familie, vrienden, partners, collega's of zelfs kennissen: ze vormen hoe we de wereld en onszelf ervaren.

Maar wat als jouw overtuigingen over relaties je beperken?

Misschien denk je dat je altijd voor anderen moet zorgen, zelfs als dat ten koste gaat van jezelf.

Of misschien voel je je verantwoordelijk voor het geluk van de mensen om je heen.

Dit kan ervoor zorgen dat je je eigen behoeften opzijzet of moeilijk 'nee' kunt zeggen.

Relaties horen te verbinden en verrijken, maar belemmerende overtuigingen kunnen juist afstand creëren.

Het is tijd om te kijken hoe jouw gedachten over relaties jouw verbindingen vormgeven – en misschien ook belemmeren.

### **Veel voorkomende belemmeringen**

- "Ik moet anderen altijd tevreden houden."
- "Als ik mijn eigen behoeften kies, ben ik egoïstisch."
- "Een goede relatie betekent dat er nooit ruzie is."
- "Als ik een relatie beëindig, heb ik gefaald."
- "Ik ben niet goed genoeg om een liefdevolle relatie te verdienen."

### **Hoe herken je belemmeringen in dit thema?**

Dit zijn een paar signalen dat overtuigingen over relaties een rol kunnen spelen in jouw leven:

- Je zegt vaak "ja" tegen verzoeken, zelfs als je eigenlijk "nee" wilt zeggen.
- Je vindt het lastig om je gevoelens of behoeften te delen, uit angst voor afwijzing.
- Je voelt je verantwoordelijk voor het geluk of welzijn van anderen.
- Je blijft in relaties – of dat nu vriendschappen, werkrelaties of romantische relaties zijn – waarin je je niet gelukkig voelt, uit angst voor verandering.
- Je hebt moeite om grenzen te stellen en laat je soms overlopen door anderen.

Als je merkt dat deze situaties herkenbaar zijn, kan dat wijzen op overtuigingen die je tegenhouden om gezonde en evenwichtige relaties te hebben.

### **Waarvoor ontstaan deze overtuigingen?**

Onze overtuigingen over relaties worden vaak gevormd door wat we hebben gezien en geleerd in onze jeugd.

Misschien zag je thuis hoe harmonie altijd belangrijk werd gevonden en leerde je dat conflicten ‘slecht’ zijn.

Of misschien kreeg je het gevoel dat je ‘verantwoordelijk’ bent voor het geluk van anderen, omdat je dat in je omgeving vaak zag gebeuren.

Ook de maatschappij beïnvloedt onze overtuigingen. Denk aan het ideaalbeeld van ‘perfecte’ relaties waarin alles moeiteloos gaat, of het idee dat liefde pas ‘waardevol’ is als het lang duurt.

Dit kan je het gevoel geven dat je constant moet voldoen aan verwachtingen – van jezelf of van anderen.

Deze overtuigingen ontstaan vaak met de beste intenties, maar kunnen je op de lange termijn beperken in hoe je relaties aangaat en onderhoudt.

### En wat nu?

Als je merkt dat belemmerende overtuigingen je relaties beïnvloeden, kun je beginnen met kleine stappen om deze te onderzoeken en om te buigen.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat betekent een gezonde relatie voor mij?
- Hoe zou het voelen om mijn eigen behoeften uit te spreken zonder schuldgevoel?
- Welke grenzen zou ik willen stellen om mezelf te beschermen?
- Hoe kan ik verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen geluk, zonder dat van anderen over te nemen?

Door jezelf deze vragen te stellen, krijg je inzicht in wat jij nodig hebt om gezonde en vervullende relaties te creëren.

Relaties kunnen je het gevoel geven dat je verbonden bent, maar ze kunnen ook een bron van spanning zijn als je overtuigingen niet meer bij je passen.

Door te onderzoeken wat jou tegenhoudt, kun je ontdekken wat je nodig hebt om open en gezonde relaties te hebben – met anderen én met jezelf.

# PERSOONLIJKE GROEI

*Hoe overtuigingen je ontwikkeling beïnvloeden*



Persoonlijke groei gaat over jezelf ontwikkelen en leren wie je bent.

Het betekent dat je nieuwe dingen probeert, fouten durft te maken en groeit door ervaringen. Maar wat als je overtuigingen je remmen?

Misschien denk je dat je niet kunt veranderen, dat het te laat is, of dat je altijd moet voldoen aan andermans verwachtingen.

Deze overtuigingen kunnen je tegenhouden om risico's te nemen, je dromen te volgen of zelfs om gewoon iets nieuws te proberen.

Belemmerende overtuigingen kunnen ervoor zorgen dat je stilstaat. Laten we kijken hoe dit thema invloed heeft op jouw leven en hoe je daar verandering in kunt brengen.

### **Veel voorkomende belemmeringen**

- "Ik ben wie ik ben, mensen veranderen toch niet."
- "Als ik faal, laat ik zien dat ik niet goed genoeg ben."
- "Anderen zijn veel verder dan ik, dus waarom zou ik het proberen?"
- "Ik moet eerst alles perfect plannen voordat ik kan beginnen."
- "Veranderen is te moeilijk voor mij."

### **Hoe herken je belemmeringen in dit thema?**

Dit zijn een paar signalen dat overtuigingen over persoonlijke groei je kunnen belemmeren:

- Je blijft in je comfortzone en vermijdt situaties die je uitdagen.
- Je stelt nieuwe projecten of dromen uit uit angst om te falen.
- Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen en voelt je daardoor onzeker.
- Je denkt dat fouten maken betekent dat je niet goed genoeg bent.
- Je hebt moeite om veranderingen in je leven te accepteren of te initiëren.

Deze signalen wijzen erop dat bepaalde gedachten je misschien tegenhouden om verder te groeien en je potentieel te benutten.

#### **Waardoor ontstaan deze overtuigingen?**

Overtuigingen over persoonlijke groei ontstaan vaak door ervaringen uit het verleden.

Misschien werd je vroeger ontmoedigd om risico's te nemen of kreeg je te horen dat fouten maken niet oké was.

Dit kan je het gevoel geven dat veranderen gevaarlijk is of dat succes alleen voor anderen is weggelegd.

Ook sociale verwachtingen spelen een rol. We zien vaak een ideaalbeeld van 'perfecte' mensen die alles al lijken te hebben bereikt, waardoor je denkt dat je zelf nooit zult voldoen. Dit kan ervoor zorgen dat je zelfs niet eens begint.

Deze overtuigingen kunnen diep geworteld zijn, maar dat betekent niet dat ze je altijd hoeven tegen te houden.

#### En wat nu?

Als je merkt dat belemmerende overtuigingen je groei in de weg staan, kun je deze actief onderzoeken en uitdagen.

Hier zijn een paar vragen om mee te beginnen:

- Wat zou ik doen als ik wist dat ik geen fouten kan maken?
- Welke fouten hebben me in het verleden iets waardevols geleerd?
- Hoe kan ik één kleine stap zetten buiten mijn comfortzone?
- Welke positieve veranderingen heb ik al eerder in mijn leven gemaakt?

Door te focussen op wat je wél kunt doen en kleine stappen te zetten, ontdek je dat persoonlijke groei haalbaar en waardevol is.

Persoonlijke groei is geen race. Het gaat niet om perfectie, maar om vooruitgang.

Zoals James Clear uitlegt in zijn boek “Atomic Habits” hoef je maar 1% beter te zijn dan de dag er voor want kleine verbeteringen kunnen op lange termijn tot grote resultaten leiden.

Door je overtuigingen te onderzoeken en kleine stappen te zetten, kun je jezelf ruimte geven om te ontdekken wat er allemaal mogelijk is.

# GELD

*Hoe overtuigingen jouw kijk op geld beïnvloeden*



Geld is een van de meest invloedrijke aspecten van ons leven.

Het bepaalt niet alleen wat we kunnen kopen, maar heeft vaak ook invloed op hoe we onszelf zien, welke keuzes we maken en hoe vrij we ons voelen.

Maar geld is meer dan cijfers op een bankrekening.

De manier waarop je naar geld kijkt – en ermee omgaat – wordt sterk beïnvloed door de overtuigingen die je hierover hebt.

Misschien denk je dat je altijd hard moet werken voor je geld of voel je je schuldig als je iets voor jezelf koopt.

Deze overtuigingen kunnen je keuzes beperken en ervoor zorgen dat je niet de financiële vrijheid ervaart die je graag zou willen.

Onthoud goed: Geld is slechts een hulpmiddel, geen doel op zich.

Laten we samen ontdekken hoe jouw overtuigingen je financiële leven beïnvloeden.

### **Veel voorkomende belemmeringen**

- "Ik moet hard werken om geld te verdienen, anders verdien ik het niet."
- "Als ik geld uitgeef aan mezelf, ben ik egoïstisch."
- "Rijke mensen zijn slecht of egoïstisch."
- "Ik zal nooit genoeg hebben om financieel vrij te zijn."
- "Ik moet altijd sparen en mag geen risico's nemen."

### **Hoe herken je belemmeringen in dit thema?**

Dit zijn een paar signalen dat overtuigingen over geld je mogelijk tegenhouden:

- Je voelt je constant schuldig als je geld uitgeeft, zelfs aan dingen die je nodig hebt of die je blij maken.
- Je blijft in een baan die je ongelukkig maakt omdat je bang bent voor financiële onzekerheid.
- Je hebt moeite om financiële doelen te stellen, omdat je denkt dat je ze toch niet zult halen.
- Je spaart wel, maar durft je geld niet te investeren of gebruiken om je dromen waar te maken.
- Je hebt het gevoel dat geld altijd een bron van stress is, ongeacht hoeveel je hebt.

Als je jezelf hierin herkent, kunnen er overtuigingen zijn die je relatie met geld ingewikkelder maken dan nodig is.

### **Waarvoor ontstaan deze overtuigingen?**

Onze kijk op geld wordt vaak al vroeg gevormd. Misschien hoorde je thuis dat geld altijd schaars was en dat het belangrijk is om te sparen.

Of je kreeg de boodschap mee dat je hard moest werken om geld te verdienen.

Deze ideeën nestelen zich diep en worden vaak onbewust onderdeel van hoe je geld ziet.

Ook de maatschappij speelt een rol. Het beeld dat succes wordt gemeten in financiële termen – zoals dure huizen, auto's en een hoge status – kan druk geven.

Tegelijkertijd kunnen negatieve beelden over rijke mensen ervoor zorgen dat je onbewust afstand neemt van financiële doelen.

Deze overtuigingen ontstaan vaak met de bedoeling om je te beschermen, maar ze kunnen je nu beperken in je keuzes en vrijheid.

### En wat nu?

Als je merkt dat belemmerende overtuigingen je financiële leven beïnvloeden, kun je beginnen met bewustwording en actie.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke les over geld heb ik van huis uit meegekregen?
- Wat zou ik doen als ik me niet schuldig voelde over geld uitgeven?
- Hoe kan ik een gezonde balans vinden tussen sparen en genieten?
- Wat betekent financiële vrijheid écht voor mij?

Door deze vragen te beantwoorden, kun je ontdekken welke overtuigingen je in de weg zitten en hoe je ruimte kunt maken voor een positievere kijk op geld.

Geld is een middel om je leven te ondersteunen, niet een einddoel dat je waarde bepaalt.

Er zijn zoveel dingen die meer waarde hebben dan geld. Denk aan tijd, je gezondheid en geluk.

Door je overtuigingen over geld te onderzoeken en stap voor stap aan te passen, kun je leren hoe je financiële keuzes maakt die beter bij jou passen.

# ZELFBEELD

*Hoe overtuigingen jouw kijk op jezelf vormen*



Zelfbeeld gaat over hoe je jezelf ziet: je waardigheid, je identiteit en wat je denkt dat je verdient in het leven.

Het beïnvloedt alles, van hoe je met anderen omgaat tot de kansen die je voor jezelf ziet.

Maar wat als jouw zelfbeeld wordt beperkt door belemmerende overtuigingen?

Misschien geloof je dat je niet goed genoeg bent, dat je altijd aan de verwachtingen van anderen moet voldoen of dat je alleen waardevol bent als je iets presteert.

Deze gedachten kunnen ervoor zorgen dat je jezelf kleiner maakt dan je bent en kansen laat liggen uit angst om te falen.

Je zelfbeeld is de basis van hoe je in het leven staat. Tijd om te onderzoeken wat jou mogelijk tegenhoudt.

### **Veel voorkomende belemmeringen**

- "Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben."
- "Als ik fouten maak, zien anderen mij als zwak."
- "Ik moet mezelf bewijzen om geaccepteerd te worden."
- "Andere mensen zijn altijd beter dan ik."
- "Ik ben niet knap genoeg om op de foto te gaan."

### **Hoe herken je belemmeringen in dit thema?**

Dit zijn een paar signalen dat overtuigingen over je zelfbeeld je mogelijk beïnvloeden:

- Je bent constant bang om kritiek te krijgen of afgewezen te worden.
- Je hebt moeite om complimenten aan te nemen, omdat je ze niet gelooft.
- Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen en voelt je daardoor minderwaardig.
- Je stelt hoge, onrealistische eisen aan jezelf en voelt je nooit goed genoeg.
- Je vermijdt nieuwe uitdagingen omdat je bang bent om te falen.

Als deze situaties herkenbaar zijn, is het tijd om te kijken naar de overtuigingen die je zelfbeeld vormen.

### **Waardoor ontstaan deze overtuigingen?**

Overtuigingen over je zelfbeeld worden vaak gevormd door ervaringen in je jeugd.

Misschien kreeg je veel kritiek of werd je alleen geprezen voor je prestaties, waardoor je het gevoel kreeg dat je waarde afhankelijk is van wat je doet in plaats van wie je bent.

Ook sociale normen en idealen spelen een rol. We worden constant blootgesteld aan perfectie – op social media, in de media en zelfs in onze omgeving.

Dit kan je het gevoel geven dat je niet genoeg bent zoals je bent en dat je altijd moet streven naar meer of beter.

Deze overtuigingen voelen vaak als waarheden, maar ze zijn slechts gedachten die je kunt veranderen.

### En wat nu?

Als je merkt dat overtuigingen je zelfbeeld beïnvloeden, kun je beginnen met bewustwording en zelfcompassie.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat zou ik tegen een goede vriend(in) zeggen die dezelfde belemmerende overtuigingen heeft?
- Wat maakt mij uniek, los van wat ik doe of bereik?
- Welke kleine stappen kan ik zetten om vriendelijker tegen mezelf te zijn?
- Hoe kan ik stoppen met mezelf te vergelijken met anderen?

Zelfbeeld verbeteren begint met mildheid en eerlijkheid. Je bent meer dan genoeg, precies zoals je bent.

Je zelfbeeld is de lens waardoor je de wereld en jezelf ziet. Door je overtuigingen te onderzoeken en je bewust te worden van wat niet meer bij je past, kun je stap voor stap een positiever beeld van jezelf creëren.